

## TABLA PARA EL SERVICIO DE LA RACIÓN DE ALIMENTOS COCIDOS - PROGRAMA PREPARA

TIPOS DE ALIMENTOS	EDAD 18-59 AÑOS	
	CANTIDAD	UNIDAD
VEGETALES CRUDOS	1	Taza
VEGETALES COCIDOS	1	Taza
AGUACATE	½	Taza
<b>HIDRATO DE CARBONO (CARBOHIDRATOS)</b>		
ARROZ (BLANCO, C/MAÍZ, C/VEGETALES), TRIGO, LOCRIOS, MOROS	2	Taza
ARROZ BLANCO PARA CALDOS	1 ½	Taza
ASOPAO	2 ½	Taza
GUINEO VERDE (HERVIDO)	4	Unidad (363 gramos)
MANGÚ O PURES	2	Taza (15 onzas)
VÍVERES (HERVIDO)	4	Taza (15 onzas)
PASTELÓN	16	Onzas
PASTAS (LARGAS/CORTAS), DOMPLINES	2	Taza
BOLLOS DE MAÍZ	5	Unidad (15 onzas)
<b>PROTEÍNAS</b>		
MUSLO DE POLLO LARGO Y CORTO	1	Unidad
POLLO, RES, CERDO, BACALAO, SARDINA, ATÚN	2	Onzas (parte comestible)
POLLO, RES, CERDO, BACALAO, SARDINA, ATÚN C/VEGETALES	2	Onzas, parte comestible (1 taza de preparación)
ALBÓNDIGAS DE CERDO, SARDINA	2	Unidad (2 onzas)
HUEVOS CON VEGETALES	2	Unidad (1 taza de preparación completa)
HUEVOS EN ENSALADA	2	Unidad (2 tazas de preparación completa)
HUEVOS AL HORNO	2	Unidad (Cortes en cuadros con peso de 6 onzas)
<b>LEGUMINOSAS</b>		
HABICHUELAS (ROJAS, NEGRAS), LENTEJAS, ARVEJAS, GUANDULES	1	Taza
SANCOCHO DE HABICHUELAS Y/O GUANDULES O SOPAS	2	Taza
<b>FRUTAS</b>		
FRUTA ENTERA (GUINEO MADURO, MANDARINA)	1	Unidad

a/Las raciones establecidas en esta tabla están basadas en alimentos cocidos y únicamente partes comestibles; no huesos, no espinas, no nervios.

b/Las tazas identificadas en la tabla de equivalencia corresponden a las utilizadas para la medición de alimentos sólidos. Este utensilio está disponible en materiales como vidrio, plástico y acero inoxidable.